

༄༅། །བློ་སྦྱོང་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

Aquí se encuentran los Ocho Versos de
Entrenamiento Mental.

བློ་སྦྱོང་ཚིག་བརྒྱད་མ།

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།། ཡིད་བཞིན་ནོར་བས་ལྷག་པ་ཡི།།

/Pensando en todos los seres sintientes/ / como más grandes que la joya que realiza todos los deseos,/

དོན་མཆོག་སྒྲུབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས།། རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །

/con el gran deseo de alcanzar la perfecta y completa iluminación/ /seré consciente de ellos constantemente./

གང་དུ་སུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ།། བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་།།

/Siempre que esté con los demás/ /me consideraré el menos importante,/

གཞན་ལ་བསམ་མ་ཐག་པ་ཡིས།། གཞན་ཉིད་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པར་ཤོག །

/y desde lo más profundo de mi corazón/ /les querré a todos y los veré como seres supremos./

1

བློ་སྦྱོང་ གཉིས་ ཚིག་བརྒྱད་མ་

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །བརྟག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག །

/En todas las actividades examinaré mi estado mental,/ / y cuando vea que surgen emociones negativas/

བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བཟློག་པར་ཤོག །

/que me perjudican tanto a mí como a los demás,/ /las confrontaré y eliminaré con firmeza./

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི། །སྡིག་སྡུག་དྲག་པོས་ནོན་མཐོང་ཚེ། །

/Siempre que vea a un ser desagradable/ /que esté controlado por una mente negativa y tenga sufrimiento,/

རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་ལྟར། །རྙེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག །

/lo veré como un tesoro precioso,/ /como algo raro que es muy difícil de conseguir./

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་གིས།། གཤེ་བསྐུར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།།

/Cuando los otros seres sientan grandes celos hacia mí/ /maltratándome con insultos y tratándome como inferior,/

གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་།། རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་བར་ཤོག །

/tomaré la derrota para mí/ /y les ofreceré el triunfo a ellos./

གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི།། རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས།།

/Cuando yo haya traído beneficio a alguien/ /con gran esperanza y expectativas/

ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་བྱེད་ན་ཡང་།། བཤེས་གཉེན་དམ་པ་ལྟ་བར་ཤོག །

/y éste me dañe sin motivo aparente/ /le veré como un maestro sublime./

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པ་ཡི།། ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབུལ།།

/Resumiendo, directa o indirectamente/ /ofreceré felicidad y beneficio a todos los seres sintientes que han sido mis madres,/

མ་ཡི་གནོད་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན།། གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག །

/obteniendo secretamente sobre mí/ /todo su daño y sufrimientos./

དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི།། རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྦགས་ཤིང་།།

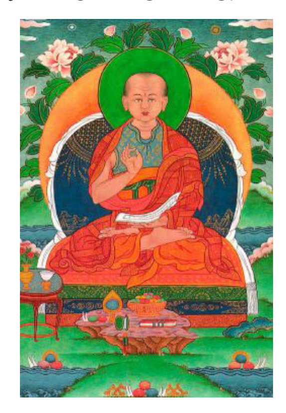
/En todas estas situaciones, mi mente no será contaminada manchándose/ /con las ocho preocupaciones mundanas./

ཆོས་རྣམས་སྒྱུ་མར་ཤེས་པ་ཡི།། ཞེན་པའི་འཆིང་ལས་གྲོལ་བར་ཤོག །

/Seré consciente de que los fenómenos son una ilusión mágica/ /y realizaré las acciones que me liberen de las ataduras de los apegos./

ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་གླང་རི་ཐང་པ་རྡོ་རྗེ་སེངྒེའི་གསུང་ངོ་།།

Este texto fue expresado oralmente por Dorje Senge Langri Tangpa.



El texto en tibetano puede tener ligeras variaciones en su escritura, para éste escrito se ha seguido la referencia especificada a continuación (la escritura en tibetano se presenta usando el sistema internacional de transliteración Wylie): a mgon rin po che . “blo sbyong tshig brgyad ma/.” En ‘bri gung bka’ brgyud chos mdzod chen mo. TBRC W00JW501203. 96: 210 - 219. [lhasa]: [s.n.], [2004]. http://tbrc.org/link?RID=O4CZ2522|O4CZ25224CZ9810$W00JW501203



Dedicamos la elaboración de este libro para la larga vida de Su Santidad el XIV Dalai Lama y la larga vida de todos los maestros de excelentes linajes. Así como para que sea una gota del océano de méritos que son la causa de la libertad del sufrimiento de todos los seres.

Las personas de Budismo Clásico han elaborado este texto con la intención de que traiga beneficio a muchos seres, cualquier error que se encuentre en el mismo es producto tan solo de quienes lo han elaborado y jamás de las perfectas enseñanzas del Victorioso.

Deseamos recordar que los textos de Dharma son sagrados y por lo tanto pedimos a las personas que los cuiden y mantengan en lugares elevados, no pasen sobre ellos y en caso de tenerlos en físico no tirarlos, cuando ya no se utilicen es mejor quemarlos.

Si necesita contactarnos puede escribir al correo: budismoclasico@gmail.com



